ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದ ಉವಾಚ.

೧. ನಿನ್ನಲ್ಲೇ ಜ್ಯೋತಿಯಿದೆ

ಸದಾ ಸತ್ಯಸಂಧನಾಗಿರು. ಎಂದಿಗೂ ಋಜು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಪ್ಪಿ ನಡೆಯಬೇಡ. ನೀತಿವಂತನಾಗಿ ವರ್ತಿಸು. ದಿಟ್ಟತನದಿಂದಿರು. ನಿರ್ಭೀತನಾಗಿರು. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕಥೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸು. ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯಲ್ಲೂ ಸಾರು.

ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಪಥದಲಿ ಮುನ್ನಡೆ. ನಿನ್ನಲೆ ಜ್ಯೋತಿಯಿದೆ. ಪರ ಮಾತ್ಮನಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೆಟ್ಟಿರು. ಅಹಂಭಾವ ಮತ್ತು ಗರ್ವಗಳನ್ನು ದಮನಮಾಡು. ಅನುಕಂಪ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಭ್ರಾತೃತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸು. ನಿನ್ನದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜೀವನವಾಗುವದು.

ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸು. ಅನನ್ಯಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಮನ ಶ್ಶುದ್ಧಿಗಳಿಂದ ಭಕ್ತಿಪುರಸ್ಸರವಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸು. ಪರಮಾತ್ಮನ ಅಪ್ರಿತ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳ ಸಾರ್ಥಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಚಲ ನಂಬಿಕೆಯಿ ಟ್ಟಿರು. ಮತ್ತು ನಮ್ರನಾಗಿ, ಸರಳನಾಗಿ ಇರು. ನೀನು ಅಮರತೆ ಗಳಿಸುವೆ.

೨. ಕಾರ್ಯಶೀಲನಾಗಿರು

ಭಗವಂತನನ್ನು ನಿನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತೆ ಮೊರೆಯಿಡುತ್ತ

ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದ ಉವಾಚ.

೧. ನಿನ್ನಲ್ಲೇ ಜ್ಯೋತಿಯಿದೆ

ಸದಾ ಸತ್ಯಸಂಧನಾಗಿರು. ಎಂದಿಗೂ ಋಜು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಪ್ಪಿ ನಡೆಯಬೇಡ. ನೀತಿವಂತನಾಗಿ ವರ್ತಿಸು. ದಿಟ್ಟತನದಿಂದಿರು. ನಿರ್ಭೀತನಾಗಿರು. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕಥೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸು. ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯಲ್ಲೂ ಸಾರು.

ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಪಥದಲಿ ಮುನ್ನಡೆ. ನಿನ್ನಲೆ ಜ್ಯೋತಿಯಿದೆ. ಪರ ಮಾತ್ಮನಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೆಟ್ಟಿರು. ಅಹಂಭಾವ ಮತ್ತು ಗರ್ವಗಳನ್ನು ದಮನಮಾಡು. ಅನುಕಂಪ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಭ್ರಾತೃತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸು. ನಿನ್ನದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜೀವನವಾಗುವದು.

ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸು. ಅನನ್ಯಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಮನ ಶ್ಶುದ್ಧಿಗಳಿಂದ ಭಕ್ತಿಪುರಸ್ಸರವಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸು. ಪರಮಾತ್ಮನ ಅಪ್ರಿತ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳ ಸಾರ್ಥಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಚಲ ನಂಬಿಕೆಯಿ ಟ್ಟಿರು. ಮತ್ತು ನಮ್ರನಾಗಿ, ಸರಳನಾಗಿ ಇರು. ನೀನು ಅಮರತೆ ಗಳಿಸುವೆ.

೨. ಕಾರ್ಯಶೀಲನಾಗಿರು

ಭಗವಂತನನ್ನು ನಿನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತೆ ಮೊರೆಯಿಡುತ್ತ

ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದ ಉವಾಚ.

೧. ನಿನ್ನಲ್ಲೇ ಜ್ಯೋತಿಯಿದೆ

ಸದಾ ಸತ್ಯಸಂಧನಾಗಿರು. ಎಂದಿಗೂ ಋಜು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಪ್ಪಿ ನಡೆಯಬೇಡ. ನೀತಿವಂತನಾಗಿ ವರ್ತಿಸು. ದಿಟ್ಟತನದಿಂದಿರು. ನಿರ್ಭೀತನಾಗಿರು. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕಥೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸು. ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯಲ್ಲೂ ಸಾರು.

ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಪಥದಲಿ ಮುನ್ನಡೆ. ನಿನ್ನಲೆ ಜ್ಯೋತಿಯಿದೆ. ಪರ ಮಾತ್ಮನಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೆಟ್ಟಿರು. ಅಹಂಭಾವ ಮತ್ತು ಗರ್ವಗಳನ್ನು ದಮನಮಾಡು. ಅನುಕಂಪ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಭ್ರಾತೃತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸು. ನಿನ್ನದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜೀವನವಾಗುವದು.

ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸು. ಅನನ್ಯಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಮನ ಶ್ಶುದ್ಧಿಗಳಿಂದ ಭಕ್ತಿಪುರಸ್ಸರವಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸು. ಪರಮಾತ್ಮನ ಅಪ್ರಿತ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳ ಸಾರ್ಥಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಚಲ ನಂಬಿಕೆಯಿ ಟ್ಟಿರು. ಮತ್ತು ನಮ್ರನಾಗಿ, ಸರಳನಾಗಿ ಇರು. ನೀನು ಅಮರತೆ ಗಳಿಸುವೆ.

೨. ಕಾರ್ಯಶೀಲನಾಗಿರು

ಭಗವಂತನನ್ನು ನಿನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತೆ ಮೊರೆಯಿಡುತ್ತ

ಸೋಮರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತಿರ ಬೇಡ. ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ತಾವು ಮಾಡಿಕೊ ಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಭಗವಂತನು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನಾದ್ದರಿಂದ ಕಾರ್ಯ ಶೀಲನಾಗಿರು.

೩. ವಿಶಾಲದೃಷ್ಟಿ ಹೊಂದಿರು

ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶ್ರದ್ಧೆ ಯಿರುವ ಬಾಳ್ವೆಯನ್ನು ಬಾಳು. ನಿನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಸು ಸದಾ ಕಾಲವೂ ಸರ್ವಶಕ್ತ ಪರಮೇಶ್ವರನನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರು.

ನಿನ್ನ ಗುಣಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊ. ಯುಕ್ತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸು. ಸಹಾನು ಭೂತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ ದಯೆ, ತಾಳ್ಮೆ, ಮತ್ತು ನಮ್ರತೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊ. ಸಂಕುಚಿತವಾದ ನಿನ್ನ ಅಹಂಭಾವ ವೃತ್ತದ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ವಿಶಾಲ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಪಡೆ. ನಯವಾದ ನುತ್ತು ಹಿತ ವಾಗಿ ಸೌಜನ್ಯದಿಂದ ಮಾತನಾಡು. ಅನಪೇಕ್ಷಣೀಯ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕು.

೪. ಸದಾ ಹರ್ಷಚಿತ್ತನಾಗಿರು

ಹರ್ಷಚಿತ್ತನಾಗಿ ಸುಖಿಯಾಗಿರು. ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ನಿರಾಶೆಗಳು ದೂರನಿರಲಿ. ಖಿನ್ನತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾದುದು ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ವಿಚಾರ ಮಾಡುವುದು, ದಿವ್ಯಗೀತೆಗಳನ್ನು ಹಾಡುವುದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವೇಗ ವಾಗಿ ನಡಿಯುವುದು, ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾದ ಎಂದರೆ ಆನಂದದ ಭಾವನೆಯ ನ್ನು ಚಿಂತಿಸುವುದು–ಈ ಮೂಲಕ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ನಿರಾಶಾ ಭಾವನೆ ಯನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸು.

೨

ಸೋಮರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತಿರ ಬೇಡ. ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ತಾವು ಮಾಡಿಕೊ ಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಭಗವಂತನು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನಾದ್ದರಿಂದ ಕಾರ್ಯ ಶೀಲನಾಗಿರು.

೩. ವಿಶಾಲದೃಷ್ಟಿ ಹೊಂದಿರು

ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶ್ರದ್ಧೆ ಯಿರುವ ಬಾಳ್ವೆಯನ್ನು ಬಾಳು. ನಿನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಸು ಸದಾ ಕಾಲವೂ ಸರ್ವಶಕ್ತ ಪರಮೇಶ್ವರನನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರು.

ನಿನ್ನ ಗುಣಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊ. ಯುಕ್ತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸು. ಸಹಾನು ಭೂತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ ದಯೆ, ತಾಳ್ಮೆ, ಮತ್ತು ನಮ್ರತೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊ. ಸಂಕುಚಿತವಾದ ನಿನ್ನ ಅಹಂಭಾವ ವೃತ್ತದ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ವಿಶಾಲ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಪಡೆ. ನಯವಾದ ನುತ್ತು ಹಿತ ವಾಗಿ ಸೌಜನ್ಯದಿಂದ ಮಾತನಾಡು. ಅನಪೇಕ್ಷಣೀಯ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕು.

೪. ಸದಾ ಹರ್ಷಚಿತ್ತನಾಗಿರು

ಹರ್ಷಚಿತ್ತನಾಗಿ ಸುಖಿಯಾಗಿರು. ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ನಿರಾಶೆಗಳು ದೂರನಿರಲಿ. ಖಿನ್ನತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾದುದು ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ವಿಚಾರ ಮಾಡುವುದು, ದಿವ್ಯಗೀತೆಗಳನ್ನು ಹಾಡುವುದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವೇಗ ವಾಗಿ ನಡಿಯುವುದು, ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾದ ಎಂದರೆ ಆನಂದದ ಭಾವನೆಯ ನ್ನು ಚಿಂತಿಸುವುದು–ಈ ಮೂಲಕ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ನಿರಾಶಾ ಭಾವನೆ ಯನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸು.